

ひと目で分かる 野菜・果物シート (表)

# 1日に野菜350グラム、果物200グラムを食べましょう

## 野菜70グラム×5種類=350グラム

\*色のついている部分が70gの分量

だいこん およそ1/12本	にんじん およそ1/3本	ごぼう およそ1/2本	じゃがいも およそ2/3本	さといも およそ1.5個
はくさい およそ1/20個(=1枚)	キャベツ およそ1/12玉(=2枚)	ホウレンソウ およそ5株(=1/3束)	ブロッコリー およそ1/5株	レタス およそ1/5玉(=3枚)
ねぎ およそ1/5本	たまねぎ およそ1/5個	きゅうり およそ4/5本	かぼちゃ およそ1/20個	なす およそ1本
トマト およそ1/3個	ピーマン およそ1.5個	もやし およそ1/3袋	しめじ およそ1/3パック	しいたけ およそ4カサ

## 果物100グラム×2種類=200グラム

\*色のついている部分が100gの分量

みかん およそ1個	りんご およそ中1/2個	かき およそ中1/2個	イチゴ およそ中5粒	バナナ およそ1/2本

# 1日5皿の野菜料理を食べましょう

これが 350 グラムの野菜



## 野菜350グラムを簡単に量る方法

野菜料理の「小鉢」は約 70 グラムです。

「小鉢」の野菜料理を **5 皿** 食べると 1 日に必要な野菜 350 グラム (70 グラム×5 皿) を食べたことになります。

1日で上手に 5 皿分の野菜を食べるには

小鉢や小さなお皿は「1 皿分」、大きなお皿は「2 皿分」と数えます。

例えば

朝 1 皿分



野菜の味噌汁  
【1人前=0.5皿分】



ほうれん草ごまあえ  
【1人前=1皿分】



生サラダ  
【1人前=1皿分】



ミックスサンド  
【1人前=0.5皿分】



昼 2 皿分



きんぴらごぼう  
【1人前=1皿分】



ポテトサラダ  
【1人前=1皿分】



ひじきの煮物  
【1人前=1皿分】



チャーハン  
【1人前=0.5皿分】



晩 2 皿分



野菜炒め  
【1人前=2皿分】



肉じゃが  
【1人前=2皿分】



つけ合わせ  
【1人前=0.5皿分】



ロールキャベツ  
【1人前=1皿分】

5 皿分 (350g)

\*海草・いも類・きのこ類も野菜とみなしています。ただし、漬物は野菜に数えません。

果物は 1 日 200 グラムが適量

大きい果物 1 個、小さい果物 2 個が目安です。\*200 グラムは皮付きの重量です。



りんご  
【中 1 個】



バナナ  
【1 本】



かき  
【中 1 個】



いちご  
【中 10 粒】



みかん  
【2 個】